

CANTIDAD DE ALIMENTO EQUIVALENTE A 1 INTERCAMBIO




♥ = Alimentos ricos en colesterol

* = Alimentos ricos en sal


ALIMENTOS LÁCTEOS

Alimento	Cantidad	Medida casera
Leche (entera♥, semidesnatada, desnatada)	200 mL	Un vaso
Yogur (natural, desnatado) o similar	250 g	2 yogures
Cuajada	150 g	Una cuajada
Queso de Burgos, requesón	70 g	Un envase pequeño
Petit suisse	60 g	Un envase



ALIMENTOS PROTÉICOS

Alimento	Cantidad	Medida casera
Carnes (2-6 gramos de grasa):  Jamón cocido*, fiambre de pechuga de pavo, solomillo (buey, ternera, cerdo).	50g	-2-3 lonchas de jamón cocido o fiambre de pavo - ½ solomillo (palma de la mano)
Carnes (2-6 gramos de grasa): Avestruz, buey, caballo, cabrito, callos, codorniz, conejo, costillas de ternera, ciervo, faisán, hígado (cerdo, cordero, pollo, ternera), jabalí, liebre, lomo de cerdo, lomo embuchado magro, pechuga de pavo o pollo, perdiz, ternera magra, venado.	50g	-½ de un filete como la palma de la mano - 1/8 de un pollo -1/8 de conejo
Carnes (6-12 gramos de grasa): Chuleta de cerdo o ternera, paleta de ternera.	60g	-½ de un filete como la palma de la mano
Carnes (6-12 gramos de grasa): Butifarra*, costillas (cerdo, cordero), lomo de ternera, pato, pierna (cordero, ternera).	50g	- 3-9 rodajas de butifarra -1/8 de un pato -3 costillas cerdo
Carnes (6-12 gramos de grasa): Jamón serrano ibérico*, magro*.	25g	1 loncha jamón serrano
Carnes (13-25 gramos de grasa) ♥ Chuleta cordero, mortadela*, panceta de cerdo*, salchichas frescas*, sobrasada*.	75g	- 2/3 chuleta (palma de la mano) - 3 rebanadas panceta - 3 chuletilas de cordero -2 salchichas pequeñas
Carnes (13-25 gramos de grasa) ♥ Fuet*, chorizo*, longaniza*, morcilla, paté*, carnes muy grasas, salchichón*, salami*.	50g	-10 rodajas fuet -paté para untar 3 tostadas -1/2 filete como la palma de la mano - 5 rodajas chorizo
Pescados: 1-6 gramos de grasa  Almejas, berberechos, cale, chanquetes, chirlas, mejillones, ostras, pulpo fresco.	100g	-12 mejillones - 5 ostras - 1 lata y media de almejas, berberechos
Pescados: 1-6 gramos de grasa: Abadejo, bacalao fresco, bacaladilla, besugo, bogavante, bonito fresco, boquerón, breca, calamares, cangrejo, carpa, centollo, cigala, congrio, dorada, faneca, gallo, gamba, jurel, langostino, langosta, lenguado, lubina, merluza, mero, mujol, nécora, palometa, platija, perca, percebe, pescadilla, pez espada, pintada, raya, rape, rodaballo, salema, salmonete, sargo, solla, tenca, trucha, vieira, vieja, volador.	65g	-1 filete pequeño de pescado (algo más que mitad de la palma de la mano) -3 boquerones medianos -8 aros de calamar -10-12 gambas medianas peladas - 2-5 langostinos
Pescados: 1-6 gramos de grasa: Camarón, halibut, conservas de pescado (natural).	60g	- 15-25 camarones -1 conserva de pescado al natural
Pescados: 6-12 gramos de grasa Anguila, angulas, anchoa en aceite*, atún fresco, boga, caballa, chicharrón, lija, salmón, sardina.	65g	-1 filete pequeño de pescado (algo más que mitad de la palma de la mano) - una sardina y media (tamaño mediano) - ½ rodaja de salmón
Pescados: 6-12 gramos de grasa Conservas de pescado* (aceite o escabeche): atún, bonito, caballa, mejillón, sardina.	60g	-1 conserva de pescado
Huevos Clara de huevo. Huevo de gallina. Yema de huevo 	90g 90g 65g	2 claras de huevo 1 huevo grande 2 yemas de huevo
Frutos secos Avellana, nuez. Almendra, altramuza, cacahuete, pipa de girasol*, pipa de calabaza*, pistacho*.	75g 50g	- 1 puñado de pistachos, almendras - 1 puñado y 1/2 de avellanas, nueces -2 puñados de pipas de girasol con cascara
Quesos Brie*♥, Cabrales*♥, camembert*♥, Cheddar*♥, Gruyere*♥, Roquefort*♥, manchego semicurado*♥	50g	-1 cuña de queso de 2 dedos -1 ½ - 2 lonchas para sándwich
Quesos Bola*♥, Emmental*♥, manchego curado*♥.	30g	-1 cuña de queso de 1 dedo -1- 1 ½ lonchas para sándwich
Quesos Quesitos light (en porciones) Queso Havarti light	80g 50g	-5 quesitos light 1 ½ - 2 lonchas queso havarti light
Proteína vegetal Tofu, soja seca. seitan	65g 40g	-1 filete pequeño de tofu. -1/2 cazo de soja seca


VERDURAS Y HORTALIZAS

Alimento	Cantidad	Medida casera
Acelga, acerola, apio, berenjena, berro, brécol, calabacín, cardo, champiñón, col lombarda, coliflor, colinabo, endibia, escarola, espárrago, espinaca, grelos, lechuga, nabiza, palmito, pepino, pimiento, rábano, repollo, tomate.	300g	-1 plato hondo lleno
Calabaza, nabo, puerro, setas, judías verdes. 	200g	-1 plato llano -1/2 bote de cristal de judías verdes
Alcachofa, cebolla, cebolleta, col de Bruselas, remolacha, tomate Frito, zanahoria.	100g	-2 zanahoria o alcachofas medianas
Guisante tierno, haba tierna, maíz tierno.	50g	-1 lata pequeña de maíz tierno -1/4 de tarro de habas tiernas -1/4 lata grande guisante tierno


ALIMENTOS HIDROCARBONADOS

Alimento	Cantidad	Medida casera
Tubérculos Patata, batata, boniato 	50g	-1/2 patata grande o 1/2 cazo de servir -1/3 boniato mediano
Legumbres Garbanzos, guisantes secos, habas secas, judías (blancas, pintas), lentejas	20g	-1/2 cazo de legumbres cocidas
Cereales y derivados Pan (blanco, integral, de molde), cereales de desayuno* 	20g	-2 dedos pan de barra -2 cucharadas cereales de desayuno
Cereales y derivados Arroz salvaje, bulgur, cuscús, galletas tipo María, harina, sémola, pastas alimenticias (fideos, canelones, espaguetis, macarrones, lasaña, tapioca), biscotes tostados, cereales de maíz tostados azucarados, muesli.	15g	-1/2 cazo de servir de arroz o pasta o cuscús cocido -1 biscote mediano
Azúcares y derivados Mermelada	20g	-1 cucharada sopera
Bombones♥, cacao en polvo.	15g	-1 cucharada sopera, 1 bombón
Azúcar, miel, caramelos.	10g	-1 cucharada sopera
Croissant♥, bizcocho♥, donut♥, magdalenas♥.	25g	-1/2 donut o magdalena, 1 rebanada pequeña de bizcocho
Bebidas azucaradas tipo cola, afrutadas, tónicas...	120ml	-1/2 vaso

FRUTAS

Alimento	Cantidad	Medida casera
Melón, pomelo, sandía.	200g	-1 rodaja mediana
Arándanos, granada, grosella, guayaba, papaya.	150g	-1 taza
Albaricoque, ciruela, frambuesa, fresa, fresón, limón, litchi, mandarina, melocotón, naranja, piña. 	100g	-2 albaricoques o ciruelas - 6-9 fresas, 1/2 naranja, 1/2 melocotón, 1 nectarina, 2 mandarinas
Guinda, kiwi, manzana, mora, pera.	80g	-1 kiwi, 1/2 manzana, -1 pera
Breva, cereza, chirimoya, higo, mango, melocotón en almibar escurrido, nispero, plátano, piña en almibar escurrida, uva.	50g	-1 bol de cerezas o uvas (8-12 unidades) -1/2 unidad chirimoya o plátano -2 rodajas de piña, -1 higo
Albaricoque seco, chufas, higos secos, castañas.	20g	-1 higo seco, 2 castañas -1 albaricoque seco
Uva pasa, dátiles, orejones.	15g	-3 dátiles -2 cucharadas uvas pasas

GRASAS

Alimento	Cantidad	Medida casera
Aceite (oliva, girasol, maíz), mayonesa♥, mantequilla♥, margarina♥.	10g	-1 Cucharada sopera
Aceitunas	80g	-1 puñado (6-8 aceitunas)
Aguacate	70g	-1/2 aguacate
Mayonesa baja en calorías, nata líquida♥. 	25g	-1 cucharada sopera de mayonesa

BEBIDAS ALCOHOLICAS - tomar de forma ocasional (1 intercambio de Hidratos de Carbono)

Bebida	Volumen en ml	Medida casera
Anís dulce*	20	1 dedo de un vaso de chupito
Cerveza	200	1 caña
Licores dulces*	35	2 dedos de un vaso de chupito
Pacharán*	65	3 dedos de un vaso de chupito
Sidra*	250	1 vaso grande
Vermut dulce*	70	1-2 dedos de una copa
Vino dulce (Málaga, oporto) *	75	1-2 dedos de una copa
Vino moscatel*	70	1-2 dedos de una copa
Vino de mesa	75	1 dedo de una copa
Ron/Ginebra/Whiski	25	1 dedo de una copa

*Las bebidas marcadas con asterisco, contienen gran cantidad de azúcar adicional